

6月 給食たより



令和 8 年

梅雨に入る6月は、細菌性の食中毒が増える時期です。菌を繁殖させないためにも「つけない(手洗い)、増やさない(冷蔵・冷凍保存)、やっつける(加熱殺菌)」三原則を守って、食中毒を予防しましょう。

食中毒予防の3原則



アメリカ

今月はアメリカ！

22日(月)に『アメリカンクッキー』を提供します。

☆アメリカンクッキー☆

アメリカンクッキーとは…

・アメリカンクッキーは、アメリカ発祥の大きめで食べ応えのあるクッキーです。外はサクサク、中はしっとりした食感が特徴で、チョコチップをたっぷり使うのが定番。日本のクッキーよりバターや砂糖を多く使うため、濃厚な甘さと香ばしさが楽しめます。



身体に大切な カルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。

歯を大切に

6月4～10日は、「歯と口の健康週間」です。虫歯予防のためには、歯磨きの習慣が大切です。特に、乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。子どもたち自身で意識して、朝、食後、就寝前の歯磨き習慣がつくように声をかけてあげてください。仕上げ磨きをしてあげると、保護者の方とのスキンシップにもなり、子どもたちにもうれしい時間です。上手に磨けたときは、カレンダーにシールを貼っても楽しいですね。

1組さんの別メニュー

22日(月) プレーンクッキー (1・2組)

23日(火) アンパンマンお野菜せんべいの提供となります。

食中毒に
注意